

# Bio LeguMMus Linse

Datum: 16.02.2026

## scharf

200 g                      scharf  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Gemüseaufstrich aus Berglinsen mit deftiger Würze und einer Prise Chili.



### Zutaten

Wasser, Linsen grün\*, Zwiebeln\*, Limetten\*, Olivenöl\*, Zitronen\*, Meersalz, Knoblauch\*, BIO Kurkuma, BIO Koriander, BIO **Senfsaat**, BIO Paprika, BIO Bockshornklee, BIO Fenchel, BIO Basilikum, BIO Ingwer, BIO Rosmarin, BIO Oregano, BIO Thymian, BIO Knoblauch, BIO Salbei, BIO Kreuzkümmel\*, Ahornsirup\*, Ingwer\*, Chili\*, Kreuzkümmel\*, Pfeffer\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

### Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

### Nährwert pro 100 g

	<b>559 kJ / 133 kcal / 1,21 BE</b>
Fett	4,95 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,66 g
Kohlenhydrate	14,51 g
davon Zucker	2,16 g
Ballaststoffe	5,81 g
Eiweiß	7,52 g
Salz	0,9 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 15 Tage

